

7月メニュー表

| 日 | 曜日 | 朝食 | | | | | 昼食 | | | | | 夕食 | | | | | エネルギー (kcal) | 脂質 (g) |
|----|----|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|-----------------|-----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | たんぱく質 (g) | 塩分 (g) |
| 1 | 水 | 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の生姜醤油和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鶏肉のマスタード焼き(おせんべい) 春雨ソテー なます スープ ごはん | | | | | サバの照焼き カリフラワーのおかか炒め かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん | | | | | 1,629 | 55.2 |
| 2 | 木 | 豚肉と野菜の甘辛煮 ブロッコリーのごま味噌和え しば漬け みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | アジフライ(杏仁豆腐) なすとひき肉の炒め煮 キャベツのみょうが和え みそ汁 ごはん | | | | | 魚の味噌マヨ焼き ピーマンとハムの炒め物 白菜とたくあんの和え物 みそ汁 ごはん | | | | | 1,462 | 42.1 |
| 3 | 金 | 厚揚げと人参の煮物 菜の花のナムル たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | ゴーヤチャンプルー(カステラ) 大根の煮物 キウイ&白桃 みそ汁 ごはん | | | | | 千草焼き 南瓜のはちみつ煮 わかめの辛子和え みそ汁 ごはん | | | | | 1,551 | 42.9 |
| 4 | 土 | 豆腐のとろみ煮 キャベツとツナのサラダ 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鶏肉のネギソースがけ(ココアワッフル) かぶの煮物 枝豆 みそ汁 ごはん | | | | | 赤魚の味噌焼き いんげんのかか煮 ほうれん草の菜種和え すまし汁 ごはん | | | | | 1,458 | 39.7 |
| 5 | 日 | 吉野煮 白菜の海苔酢和え さくら漬け みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | ぎせい豆腐(ピーチムス) もやしの炒め物 ほうれん草としめじのマヨ和え みそ汁 わかめごはん | | | | | 厚揚げと豚肉の炒め煮 カリフラワーのコンソメ煮 キャベツのごま和え みそ汁 ごはん | | | | | 1,514 | 44.1 |
| 6 | 月 | さわらの塩焼き 菜の花のたくあん和え のり佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | ジャーマンオムレツ(甘納豆) なすと車麩の含め煮 フルーツミックス スープ ゆかりごはん | | | | | 豚肉となすの照り炒め かぼちゃの土佐煮 きゅうりの塩もみ みそ汁 ごはん | | | | | 1,482 | 37.2 |
| 7 | 火 | 冬瓜と高野豆腐の煮物 ブロッコリーとかにかまのサラダ しば漬け みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 天ぷら盛り合わせ(七夕ゼリー) 七夕そうめん 冬瓜の煮物 | | | | | 蒸し白身魚のネギソース マカロニサラダ 白菜のゆかり和え みそ汁 ごはん | | | | | 1,446 | 42.7 |
| 8 | 水 | 炒り卵 キャベツサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | カレイのさらさ蒸し(ミニクリームパン) 白菜とベーコンの炒め物 ごま豆腐 みそ汁 ごはん | | | | | 鶏のカレー風味 大根の旨煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 ごはん | | | | | 1,597 | 52.9 |
| 9 | 木 | あさりと白菜の煮物 ひきわり納豆 たくあん みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | ホッケの生姜焼き(黒糖まんじゅう) ブロッコリーとえびの炒め物 きゅうりとみょうがの酢の物 みそ汁 ごはん | | | | | 豚大根の甘辛煮 もやし中華炒め なすの生姜醤油和え みそ汁 ごはん | | | | | 1,544 | 42.5 |
| 10 | 金 | 目玉焼き風 かぼちゃと玉ねぎのサラダ たいみそ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 豚肉と野菜の塩炒め(アイスクリーム) なすの田楽 きのことトマトのマリネ 清まし汁 ごはん | | | | | ハンバーグ じゃがいものきんぴら キャベツのドレッシング和え みそ汁 ごはん | | | | | 1,748 | 70.8 |
| 11 | 土 | ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーの黄金和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | マーボー豆腐(ミニドーナツ) もやしのオイスターソース炒め かぶの柚子和え みそ汁 ごはん | | | | | 豚肉のみぞれ煮 ピーマンのおかか炒め きゅうりとツナのナムル みそ汁 ごはん | | | | | 1,500 | 49.4 |
| 12 | 日 | 赤魚の照焼き 菜の花のマヨサラダ ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | サバの漬け焼き(ミニクレープ) ひじきの炒り煮 カリフラワーの甘酢和え みそ汁 ごはん | | | | | 厚揚げと豚肉の焼肉 冬瓜とさつまあげの煮物 いんげんの生姜醤油和え みそ汁 ごはん | | | | | 1,478 | 46.4 |
| 13 | 月 | 車ふの利休煮 菜の花の酢味噌和え 青しその実漬け みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 冷やし中華(エクレア) ジャーマンポテト スイカ | | | | | 鱈のおろし煮 ほうれん草ときのこのソテー 白菜のドレッシングサラダ みそ汁 ごはん | | | | | 1,425 | 35.0 |
| 14 | 火 | 一口がんもの煮物 ブロッコリーのお浸し さくら漬け みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 鶏肉の夏野菜ソースがけ(コーヒーゼリー) 大根の炒め物 カリフラワーと卵のサラダ スープ ごはん | | | | | さば塩焼き かぶのそぼろあんかけ オクラの海苔和え みそ汁 ごはん | | | | | 1,552 | 49.0 |
| 15 | 水 | ひじき入り卵焼き カリフラワーのサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳 | | | | | 親子丼(バームクーヘン) 五目巾着 わかめサラダ みそ汁 | | | | | 豚肉の塩炒め 里芋の煮転がし 冷やしトマト みそ汁 ごはん | | | | | 1,521 | 49.4 |

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。